

**GAMBARAN PERAWATAN DIRI REMAJA PUTRI
DALAM PENATALAKSANAAN DISMENOREA PRIMER**

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan pada jenjang pendidikan Diploma III Keperawatan



Oleh:

Melin Chintia

NIM 1800689

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS DI SUMEDANG
2021**

Melin Chintia, 2021

GAMBARAN PERAWATAN DIRI REMAJA PUTRI DALAM PENATALAKSANAAN DISMENOREA PRIMER
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

GAMBARAN PERAWATAN DIRI REMAJA PUTRI DALAM PENATALAKSANAAN DISMENOREA PRIMER

Oleh
Melin Chintia

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi DIII Keperawatan

©Melin Chintia 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang
Karya tulis ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulIS

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah oleh Melin Chintia NIM 1800689 dengan judul Gambaran Perawatan Diri Remaja Putri dalam Penatalaksanaan Dismenorea Primer, telah dipertahankan dihadapan seluruh dewan penguji Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang yang dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2021.

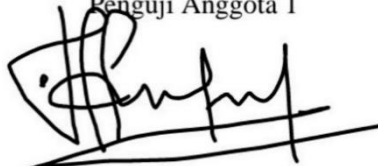
Dewan Penguji

Penguji Ketua



Popi Sopiah, S.Kp., M.Biomed
NIP 97810072006042011

Penguji Anggota 1



Emi Lindavani, M. Kep., Ners.
NIP 196810241991032008

Penguji Anggota 2



Sifa Rini Handayani, S.S., M.Si
NIPT 920200819850806201

Mengetahui

Ketua Program Studi
Diploma III Keperawatan,



Dewi Dolifah, M.Kep., Ners
NIP 197501202000032001

GAMBARAN PERAWATAN DIRI REMAJA PUTRI DALAM PENATALAKSANAAN DISMENOREA PRIMER

Melin Chintia

Prodi Diploma III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia

Email: melinchintia@upi.edu

ABSTRAK

Tingginya angka kejadian dismenorea di Indonesia mencapai 55%. Dismenorea merupakan nyeri yang diakibatkan kontraksi miometrium dikala haid dan apabila tidak ditangani pada remaja akan menyebabkan terganggunya kegiatan seperti dalam belajar menjadi tidak nyaman, tidak fokus, juga menurunkan mutu kehidupan sehari-hari dan akademik. Remaja putri yang mengalami dismenorea penting mempertahankan kesehatan dengan melakukan perawatan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perawatan diri remaja putri dalam penatalaksanaan dismenorea primer. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain survey. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Subjeknya adalah 80 siswi dengan dismenorea primer. Analisis data dilakukan dengan membuat distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini perawatan diri dengan mandiri paling banyak dengan penatalaksanaan istirahat yang cukup sebanyak 78 orang (100%), dengan dibantu sebagian paling banyak dengan penatalaksanaan makan-makanan yang bergizi yaitu sebanyak 20 orang (33,3%), dan dibantu total dengan penatalaksanaan pijat yaitu sebanyak 1 orang (1,6%). Kesimpulannya, remaja putri dalam melakukan penatalaksanaan dismenorea primer sebagian besar sudah melakukan perawatan diri dengan mandiri namun masih cukup banyak yang dibantu sebagian dan masih ada yang dibantu total. Penulis menyarankan akan lebih baik jika dari hasil penelitian ini dapat dikembangkan dengan menggali alasan tidak melakukan perawatan diri dan dapat mengembangkan penatalaksanaan untuk mengurangi dismenorea primer agar tercapainya perawatan diri secara mandiri.

Kata Kunci: penatalaksanaan dismenorea primer, perawatan diri, remaja putri

THE ADOLESCENT SELF CARE MANAGEMENT OF PRIMARY DYSMENORRHEA

Melin Chintia

Prodi Diploma III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia

Email: melinchintia@upi.edu

ABSTRACT

The high incidence of dysmenorrhea in Indonesia reaches 55%. Dysmenorrhea is a pain caused by myometrial contractions during menstruation and, if it's not treated in adolescents, it will cause disruption of activities such as uncomfortable, unfocused learning, also reducing the quality of daily and academic life. It is important for adolescent who experience dysmenorrhea to maintain their health by doing self-care. The aim of this research was to describe self-care for adolescent females with primary dysmenorrhea. The method used in this research is descriptive-quantitative research with a survey design. The instrument of this study was questionnaire. The respondents of this study were 80 student who suffers from primary dysmenorrhea. The data analysis is done by making frequency distribution. The results of this study shows that independent self-care mostly in management enough rest as many as 78 people (100%), partially care mostly in management nutritious foods as many as 20 people (33.3%), and total care with management massage as much as 1 person (1.6%). It can be concluded, that majority of adolescent in managing dysmenorrhea is independent self care but there are still many partially care and some more total care. The authors suggests that it would be better if the results of this study could be developed by explore in depth the reasons why they are not doing self care, and develop management that can be done to overcome primary dysmenorrhea in order to achieve independent self care.

Keywords: *primary dysmenorrhea management, self-care, adolescent*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar belakang	1
1.2. Perumusan masalah penelitian	4
1.3. Tujuan penelitian.....	4
1.4. Manfaat penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsep perawatan diri.....	6
2.2. Konsep remaja.....	9
2.3. Konsep menstruasi	14
2.4. Konsep dismenorea	16
2.5. Konsep penatalaksanaan dismenorea primer	22
2.6. Kerangka teori.....	25

2.7. Kerangka konsep.....	26
2.8. Penelitian yang relevan	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1. Rancangan penelitian	30
3.2. Subjek penelitian.....	30
3.3. Variabel.....	34
3.4. Definisi operasional	34
3.5. Lokasi dan waktu penelitian.....	36
3.6. Instrumen penelien.....	36
3.7. Uji validitas dan reabilitas.....	36
3.8. Pengumpulan data	38
3.9. Pengolahan data dan analisa data.....	41
3.10. Penyajian data	42
3.11. Persyaratan etik	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1. Hasil Penelitian	45
4.2. Pembahasan	51
4.3. Keterbatasan penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1. Kesimpulan	57
5.2. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 Usia Responden.....	45
Tabel 4.2 Skala Responden.....	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Penatalaksanaan Dismenorea Primer	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perawatan Diri	48

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	25
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian	65
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Penelitian	67
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data	68
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 5	Konfirmasi Penelitian	70
Lampiran 6	Informed Consent	71
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian.....	72
Lampiran 8	Analisis Statistics Uji Validitas dan Reabilitas	77
Lampiran 9	Transkrip Jawaban Kuesioner Penatalaksanaan	96
Lampiran 10	Statistics Penatalaksanaan	99
Lampiran 11	Transkrip Jawaban Kuesioner Penatalaksanaan	105
Lampiran 12	Statistics Perawatan Diri.....	109
Lampiran 13	Lembar Bimbingan	116
Lampiran 14	Hasil Turnitin.....	121

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Alligood, M. R. (Ed.). (2014). *Nursing theorists and their work* (8 edition). Elsevier.
- Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 13.
- Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, V. N. (2017). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di SMPN 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4746>
- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 277–282. <https://doi.org/10.30604/well.022.82000114>
- Aulia. (2012). *Serangan Penyakit-Penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi*. Buku Biru.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reabilitas Penelitian*. Penerbit Mitra Wacana Media.
- Chang, S.-F., & Chuang, M. (2012). Factors that affect self-care behaviour of female high school students with dysmenorrhoea: A cluster sampling study: Dysmenorrhoea self-care behaviour. *International Journal of Nursing Practice*, 18(2), 117–124. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2012.02007.x>
- Delistianti, R., Irasanti, S. N., Ferri, Ibnusantosa, G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)*. Diakses dari <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>
- Dewi, N. P., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2018). Kualitas Hidup Remaja Yang Mengalami Dismenore Di SMK Negeri 2 Sumedang. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(2), 129. <https://doi.org/10.51352/jim.v4i2.192>
- Dito. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. C.V Andi Offset.
- Ediningtyas, A. N., Kedokteran, P., & Maret, U. S. (2019). *Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran*. 10.

- Ervina, A., & Ariesta, R. (2015). *Pengaruh Keanekaragaman Jenis Makanan Terhadap Kejadian Dismenorrhoe*. 14.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 8.
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di SMPN 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 17(1), 157. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.202>
- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. (2020). *Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi DIII Kebidanan*. 3, 6.
- Galuh Amaranggita, N., Arum, P. C., Sari, N. A. P., Uzma, S., & Rezki, I. (2020). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri*. 6.
- Gebeyehu, M. B., Mekuria, A. B., Tefera, Y. G., Andarge, D. A., Debay, Y. B., Bejiga, G. S., & Gebresillassie, B. M. (2017). Prevalence, Impact, and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2017, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2017/3208276>
- Ghaisani, F. F., & Hapitria, P. (2016). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Dengan Perilaku Periksa Ke Pelayanan Kesehatan Pada Siswi SMA. *Media Informasi*, 12(2), 65–69. <https://doi.org/10.37160/bmi.v12i2.53>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., utami, E. F., sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Penerbit Pustaka Ilmu.
- Heryana, A. (2020). *Etika Penelitian*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13880.1664>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Indijah, S. W., & Fajri, P. (2016). *Farmakologi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jama, F., & Azis, A. (2020). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 1–6.

- Kabirian, M., Abedian, Z., Mazlom, S. R., & Mahram, B. (2011). Self-management in Primary Dysmenorrhea: Toward Evidence-based Education. *Life Science Journal*.
- Kamaruddin, M., Haerani, Ningsih, S., & Anjeli, A. M. R. (2020). *Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba* [Preprint]. Open Science Framework. <https://doi.org/10.31219/osf.io/qf4yu>
- Kurniawan, A. widhi, & Puspitaningtyas, zarah. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Kusumawati, I., & Aniroh, U. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Sciences*.
- Kuswanti, N., Rahardjo, Indana, S., Wasis, Pratiwi, R., Ibrahim, M., Corebima, D., Amin, M., Nur, M., Hidayat, A., Jatmiko, B., & Hariadi, E. (2008). *Ilmu Pengetahuan Alam*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Kyle, T., & Carman, S. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Pediatri* (Vol. 1). EGC.
- Lee, A., & Matthewman, G. (2019). Dysmenorrhoea. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice*, 12(6), 324–331. <https://doi.org/10.1177/1755738019836261>
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional MIPA, 0(0)*, Article 0. Diakses dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2725>
- Manan, E. (2013). *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. FlashBooks.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Muhlisin, A. (2010). Teori Self Care Dari Orem Dan Pendekatan Dalam Praktek Keperawatan. . . *Juni*, 2(2), 4.
- Mukhoirotin. (2018). *Dismenorea Cara Mudah Mengatasi Nyeri Haid*. Dialektika.
- Nugroho, N., Hartati, I., . W., & . A. (2019). Pengaruh Edukasi Menstruasi Melalui Whatsapp Terhadap Self Care Dismenore Pada Remaja Putri SMA Di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 7(1), 88–93. <https://doi.org/10.37676/jnph.v7i1.793>
- Nurhasanah, D. (2019). *Gambaran Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Siswi Di Sma Negeri 1 Cisarua 2018*. Diakses dari <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/38527>

- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*), 2(6), Article 6. <https://doi.org/10.37887/jimkesmas.v2i6.2873>
- Prastiwi, B. K., & Rohmansyah, N. A. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 4 Klaten. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 201–210.
- Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama publishing.
- Putinah, P. (2019). Penatalaksanaan Kejadian Dismenorea Berdasarkan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswi. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.36729/bi.v11i1.256>
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p85-92>
- Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Airlangga University Press.
- Sandra, G. B. (2015). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenorea Di Kelurahan Kedungwinong*. 13.
- Sarlis, N., & Wilda, I. (2020). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea*. 7.
- Saydam, S. G. (2012). *Waspada! Penyakit Reproduksi ANDA*. Pustaka Reka Cipta.
- Sinaga, E., saribanon, nonon, suprihatin, sa'adah, nailus, salamah, ummu, murti, yulia andani, trisnamiati, agusniar, & lorita, santa. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Suban, P. A., & Perwiraningtyas, P. (2017). Pengaruh Terapi Air Putih Terhadap Penurunan Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri Di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2, 19.
- Surahman, Rachmad, M., & Supardi, S. (2016). *Metodelogi Penelitian*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan solusinya*. Salemba Medika.

- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. 2, 11.
- Wiretno, M., & Indar, H. (2014). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Menstruasi Terhadap Upaya Penanganan Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 1 Bungku Tengah*. 5, 6.
- Wolff, C. J. M., & Yauri, I. (2018). The Importance Of Dismenorea Handling Efforts In Adolescent Not Present At School. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 6(1), 07–21. <https://doi.org/10.47718/jpd.v6i1.777>
- World Health Organization. (2013). *Self Care for Health*. SEARO Publications.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Adolescent health and development*. <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/adolescent-health-and-development>
- Wulandari, A., & Sari, R. D. P. (2018). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma longa linn) dalam Mengatasi Dismenorea*. 5.